

Весна - идеальное время для обновления привычек, образа жизни и семейных традиций. Этот выпуск посвящен подготовке детей и всей семьи к новому сезону, включая здоровье, развитие ребенка, семейное творчество и отдых.

Впереди нас ждут:

- турнир дошколят по мини-волейболу,
- конкурс детских оркестров «Звучи, оркестр!»,
- конкурс юных мастеров художественного слова «Литературный калейдоскоп»,
- межрегиональный конкурс «Сөйкемле бала-2026».

Волшебный мир театра

11 марта 2026 года на сцене Театра юного зрителя состоялся Гала-концерт III Всероссийского фестиваля-конкурса детских театров «Театральная палитра». В этом году в конкурсе приняли участие 250 малышей из дошкольных образовательных учреждений Республики Татарстан и России.



Театральная деятельность - замечательная возможность для развития речи и эмоций детей, их творческого потенциала.



Фестиваль-конкурс проводится в целях развития и содействия художественно-творческому и духовно-нравственному воспитанию детей в театрализованной деятельности в условиях детского сада при поддержке Автономной некоммерческой организации дополнительного профессионального образования «Аничков мост» г. Санкт-Петербург, Казанского инновационного университета имени В.Г. Тимирязова (Нижекамский филиал).



Многие творческие коллективы продемонстрировали свои таланты в театральном искусстве и представили короткие постановки. В течение всего фестиваля лауреаты и победители конкурса в различных номинациях получали дипломы и специальные призы.



[ПОДРОБНОСТИ](#)
[СМОТРИТЕ](#)
[В СЮЖЕТЕ](#)



Юный мастер - 2026



14 марта 2026 года состоялся заключительный этап межрегионального чемпионата ранней профориентации «Юный мастер - 2026».

Цель чемпионата: совершенствование знаний о профессиях, демонстрация элементарных знаний и умений, поддержка одаренных детей.

Конкурс проходил в три этапа. На муниципальном этапе в нем приняли участие 155 детей по 23 компетенциям. Новшеством текущего года стало освоение воспитанниками детских садов компетенций:

- урбанистика;
- социальный и медицинский уход;
- экологическое воспитание;
- учитель-логопед;
- банковское дело;
- флористика.

Победители муниципального этапа, 40 дошколят, имели возможность проявить свои знания и навыки в региональном этапе, который состоялся в феврале.

А 11 воспитанников детских садов дошли до финала и прошли первые профессиональные пробы по компетенциям:

- ресторанный сервис;
- программирование;
- урбанистика;
- физическая культура, спорт и фитнес;
- лабораторный химический анализ;
- 3D дизайн;
- учитель-логопед;
- строитель-каменщик;
- банковское дело.

Вот они, наши победители:

- Зарифуллина Марьям и Хантимирова Яна, ДОУ № 87, **1 место** в компетенции «Программирование»;
- - Генералов Мирослав, ДОУ № 16, **1 место** в компетенции «Строитель - каменщик»;
- - Касимова Амелия, ДОУ № 77, **2 место** в компетенции «Ресторанный сервис»;
- - Николаева Вероника, ДОУ № 87, **2 место** в компетенции «Урбанистика»;
- - Казанкова Валерия, ДОУ № 70, **2 место** в компетенции «Физическая культура, спорт и фитнес»;
- - Маркова Софья, ДОУ № 94, **2 место** в компетенции «Лабораторный химический анализ»;
- - Нагимова Адиля, ДОУ № 94, **3 место** в компетенции «3D дизайн»;
- - Валиев Низам, ДОУ № 42, **3 место** в компетенции «Учитель - логопед»;
- - Шимко Нэстор, ДОУ № 14 и Грушев Кирилл, ДОУ № 93 **номинанты** в компетенции «Банковское дело».

Благодарим педагогов и родителей за поддержку, подготовку юных мастеров. Также слова благодарности экспертам конкурса, педагогам школ, СУЗов, ВУЗов, центров дополнительного образования, сотрудникам банка и других социальных объектов за поддержку такого значимого для нас события!

Золотая ракетка

17 марта 2026 года на базе детского сада № 76 прошел муниципальный турнир по настольному теннису «Золотая ракетка» среди воспитанников дошкольных образовательных учреждений.

Цель мероприятия - пропаганда здорового образа жизни и привлечение воспитанников детских садов к занятиям по настольному теннису для развития основных физических качеств.

В турнире приняли участие 18 дошколят из детских садов № 19, 64, 73, 75, 76, 70, 87.

Турнир проходил в личном и в командном первенстве. Было сыграно по 3 партии по круговой системе, счётом до 11 очков.

Каждая группа представила свою команду, педагоги и дети подготовились к этому моменту особенно тщательно. Дети с азартом играли в теннис, про-являя ловкость и быстроту реакции. Болельщики поддерживали участников, создавая атмосферу праздника и веселья. Мы благодарим всех участников за их старания и родителей за поддержку! Такие мероприятия способствуют не только физическому развитию детей, но и их сплочению и развитию командного духа.

Командный результат среди воспитанников с ОВЗ 5-6 лет:

- 1 место – ДОУ № 73
- 2 место – ДОУ № 70

Личный результат среди воспитанников с ОВЗ 5-6 лет (девочки):

- 1 место – Кузнецова Кристина, ДОУ № 70
- 2 место – Медведева Ника, ДОУ № 73

Личный результат среди воспитанников с ОВЗ 5-6 лет (мальчики):

- 1 место – Давлиев Данияр, ДОУ № 73
- 2 место – Габдульбаров Тимур, ДОУ № 70

Командный результат среди воспитанников с ОВЗ 6-7 лет:

- 1 место – ДОУ № 87
- 2 место – ДОУ № 64
- 3 место – ДОУ № 73

Личный результат среди воспитанников с ОВЗ 6-7 лет (девочки):

- 1 место – Игтисамова Мадина, ДОУ № 87
- 2 место – Жаркова Алиса, ДОУ № 64
- 3 место – Тагирова Диана, ДОУ № 73

Личный результат среди воспитанников с ОВЗ 6-7 лет (мальчики):

- 1 место – Рушинцев Ярослав, ДОУ № 64
- 2 место – Файзрахманов Булат, ДОУ № 87
- 3 место – Вильданов Раиль, ДОУ № 73

Командный результат среди воспитанников общеразвивающих групп 5-6 лет:

- 1 место – ДОУ № 19
- 2 место – ДОУ № 76

Личный результат среди воспитанников 5-6 лет (девочки):

- 1 место – Дыранова Анна, ДОУ № 19
- 2 место – Мингалеева Айлин, ДОУ № 76

Личный результат среди воспитанников 5-6 лет (мальчики):

- 1 место – Плаксин Динар, ДОУ № 19
- 2 место – Аглиуллин Динар, ДОУ № 76

Командный результат среди воспитанников общеразвивающих групп 6-7 лет:

- 1 место – ДОУ № 76
- 2 место – ДОУ № 75

Личный результат среди воспитанников 6-7 лет (девочки):

- 1 место – Прохорова Милана, ДОУ № 76
- 2 место – Яшина Ульяна, ДОУ № 75

Личный результат среди воспитанников 6-7 лет (мальчики):

- 1 место – Мадьяров Эльман, ДОУ № 75
- 2 место – Залялов Расул, ДОУ № 76



«Детский сад - это не работа, это - судьба»

(воспоминания воспитателя - ветерана МБДОУ № 22 Масловой Л.М.)



Быть воспитателем – значит снова и снова проживать детство, удивляться, открывать мир и каждый день дарить частичку своего сердца детям. В Год первопроходцев мы встретились с Лидией Михайловной Масловой, чей стаж работы в дошкольном образовании перевалил за четыре десятилетия!

А начинала она свою трудовую деятельность в системе дошкольного образования весьма необычно. В ожидании открытия детского сада № 22 в 1975 году, трудилась в качестве подсобного рабочего в строительном управлении СУ-10. Работала на строящихся объектах всего микрорайона: магазин и почта по улице Строителей, детский сад, в который ее и пригласили воспитателем.

По истечении времени Лидия Михайловна отмечает, что самая большая трудность в работе воспитателя – это находить общий язык с родителями воспитанников, убедить, их в том, что педагоги и родители это одна команда, у которой общая цель: счастье и благополучие ребенка.

Самые важные и яркие моменты педагогической деятельности – это возможность наблюдать и участвовать в развитии детей, их становлении, видеть каждый день их счастливые глаза и улыбки. Вот настоящее чудо и счастье!

Нынешнему поколению педагогов Лидия Ми-

хайловна советует: не бояться детей и не бояться ошибок. Идти в профессию только по зову сердца, любить детей за то, что они есть. И не стесняться учиться у своих наставников. А стажистам тоже есть что перенять у молодого поколения.

А родителям она желает чаще вспоминать себя в детстве. Не ждать от ребенка мгновенных результатов, дать ему возможность вырасти, ошибиться, поиграть. И доверять воспитателю, ведь они, поистине, их «вторые мамы».

Лидия Михайловна отмечает, что современная система образования стала более гибкой. Педагогам можно работать по разным методикам, использовать современные технологии. Детям доступны интерактивные доски, планшеты, развивающие игрушки. Это большой плюс. Главное, соблюдать баланс, не увлекаться ранним развитием детей, а дать им возможность общаться, двигаться, играть.

Лидия Михайловна гордится всеми своими выпускниками, не делит их по статусу. Но, безусловно, приятно видеть по телевизору или читать в газетах про тех, кого когда-то учил держать карандаш. А было их за столько лет работы не мало.

И на последний, самый главный вопрос: почему вы выбрали именно эту профессию, Лидия Михайловна отвечает, - «Я ни разу не пожалела. Честно. Вы знаете, есть профессии, где результат виден сразу: сварщик сварил шов - и готово. А у педагога результат отложен на годы, но когда ты встречаешь своих повзрослевших ребят, которые ведут за руку уже своих детей и приводят их к тебе в группу, ты понимаешь: твоя жизнь прожита не зря. Детский сад - это место, где ты остаешься молодым душой, потому что тебя каждое утро встречают распахнутые глаза, которым ты нужна. Это не работа. Это образ жизни!»



Киселева О.В.
воспитатель
МБДОУ № 22



Улица Юности

У каждого человека есть свой любимый город. Одни родились и выросли в нем, впитывая каждую улочку, каждое дерево, словно частичку своей души. Другие полюбили его в студенческие годы, открывая для себя новый мир, полную приключений молодость и незабываемые встречи. Для меня таким городом стал Нижнекамск. Здесь мое сердце навсегда связано с **улицей Юности** - улицей моей юности, моих мечтаний и первых шагов взрослой жизни.

Здесь слово «первый» стало символом воплощенной мечты. Когда-то давно, в эпоху энтузиазма и романтики, сюда приехали молодые добровольцы строить новую жизнь. Они жили в вагончиках, ставших первыми домами нового города. Один из них сохранился до сих пор, напоминая нам о тех временах, когда молодежь приезжала покорять необжитые просторы. Позже появился целый поселок вагончиков - целая улица на колесах!



И вот однажды, кто-то шутиливо сказал: «Будет улица Юности!». Тогда никто даже представить не мог, какой прекрасной станет эта улица спустя десятилетия. Сегодня она действительно стала улицей высоких современных зданий, окруженных садами и скверами, утопающими в зелени весной и осенью окрашивающимися яркими красками. Именно здесь, в августе 1965-го, вырос первый девятиэтажный дом, возведенный молодыми строителями Всесоюзной ударной комсомольской стройки. Этот дом стал настоящим символом целеустремленности и силы духа поколения, создавшего современный Нижнекамск. Мемориальная доска на фасаде дома напоми-

нает жителям и гостям города: «Первый 9-этажный дом построен молодежью Всесоюзной ударной комсомольской стройки на общественных началах».



Но улица Юности-это не только архитектура и строительство. Она тесно связана с культурой и историей татарского народа. В 1991-м здесь установили памятник великому поэту Габдулле Тукаю. Молодого поэта запечатлели стоящим на высоком гранитном постаменте, задумчиво смотрящего вдаль, будто всматривающегося в будущее своего родного края. Его строки звучат в сердцах горожан, вдохновляя на творчество и созидание.

Эта улица прекрасна не только своими зданиями, парками и памятниками, но и той особенной энергетикой, которой она пропитана. Представьте себе: вдоль широкой улицы раскинулись аккуратные зеленые скверы, уютные детские площадки, откуда доносится звонкий смех малышей, и просторные дворы, полные воспоминаний о летних вечерах и дружеских посиделках.





Именно здесь расположено 39 жилых домов, среди которых первые многоэтажки города, построенные руками молодых энтузиастов-комсомольцев. Рядом стоят три школы, Дворец бракосочетаний, куда приезжают влюбленные пары со всей округи, и знаменитые Нижнекамские термы - настоящий остров отдыха посреди городской суеты и шесть детских садов.

Один из них «Детский сад присмотра и оздоровления для детей с заболеваниями органов дыхания №7» расположенный на улице Юности, является важным социальным объектом, играющим ключевую роль в развитии детей с заболеваниями органов дыхания, где многие годы работаю я. Здесь царит атмосфера тепла, заботы и внимания ко всем детям. История сада началась в 1967 году, и с тех пор он стал вторым домом для многих малышей и их родителей. В саду регулярно проходят тематические праздники и развлечения, посвященные различным событиям календаря.



В нашем детском саду есть соляная комната и физиотерапевтический кабинет, где дети получают оздоровительные процедуры, осваивают новые методы лечения своего здоровья. Соляные комнаты эффективно помогают справиться с рядом хронических и острых состояний, таких как бронхит, астма, аллергические заболевания, кожные болезни и нарушения сна. Физиотерапия - один из методов профилактики заболеваний верхних дыхательных путей, за счет ее широкого использования

возможно повысить иммунитет, кровообращение в тканях. Особенно эффективны такие методы, как ингаляции и дыхательная гимнастика, которые помогают предотвратить простудные заболевания и облегчить течение уже имеющихся респираторных инфекций.



Сегодня детский сад №7 продолжает оставаться любимым местом малышей и их родителей благодаря высокопрофессиональному коллективу педагогов, заботливому отношению сотрудников и уютной атмосфере тепла и заботы.

Завершая рассказ об улице Юности, хочется вспомнить мудрые слова архитектора: «Город - это интеграл человеческой деятельности». Но ведь именно улицы делают город живым, теплым, близким каждому из нас. Улица Юности - это не просто дорога, соединяющая точка на карте. Это выражение мечты человека о хорошей, удобной жизни, о радости и счастье, о любви и дружбе. Так пусть же каждый найдет свое особое место на земле, которое останется в сердце навсегда, подобно улице Юности в моем родном Нижнекамске.



Дорофеева А.Ф.
заведующий
МБДОУ №7



Гусельки звонкие детства: детскому саду «Садко» - 40 лет

17 марта 1986 года детский сад № 58 впервые принял воспитанников, получив сказочное наименование «Садко».

Первой заведующей, которой торжественно передали ключи от здания, стала Савельева Валентина Павловна.

В 1988 году, более чем на 30 лет, руководство дошкольным учреждением приняла Батаева Наталья Алексеевна. В 1997 году детский сад «Садко» города Нижнекамска первым приступил к реализации авторской лицензионной программы «Развитие», разработанной специалистами «Детского центра Венгера». Данная программа была выбрана ввиду наибольшего соответствия педагогическим принципам и методикам развития интеллектуальных и творческих способностей детей.



В период 1997–1998 годов учреждение дважды становилось лауреатом Всероссийского конкурса «Детский сад года». В 2007 году детский сад занял первое место в республиканском конкурсе «Красивая школа - 2007», в номинации «Школа творчества».

Под руководством Демидовой Елены Ильиничны детский сад реализует программу, ориентированную на интеллектуально-эстетическое развитие воспитанников. Для этого в учреждении созданы все необходимые условия:

- кабинет художественно-изобразительного творчества, оснащенный иллюстративным материалом, картинами и образцами декоративно-прикладного искусства;
- мини-музей, представляющий предметы

традиционного народного быта регионов Поволжья;

- костюмерная.

Основной ценностью и приоритетом образовательной организации являются воспитанники. Наш детский сад ставит своей целью создание благоприятных условий для гармоничного развития детей, обеспечивая заботливую и доверительную обстановку, способствующую формированию счастливой личности.

Дошкольное образовательное учреждение на протяжении восьми лет является участником Международной программы «Эко-школы / Зелёный флаг». Педагогический коллектив систематически делится накопленным опытом через выступления на профессиональных семинарах и конференциях разного уровня.

Прошедшие годы вошли в историю детского сада как период насыщенной жизни, интенсивной работы и постоянного внимания к педагогическому коллективу и воспитанникам. В течение данного периода произошли значительные изменения как внутри самого образовательного учреждения, так и во всей системе дошкольного воспитания. Однако неизменно высоким оставалось профессиональное мастерство сотрудников, внимательность и забота обслуживающего персонала.

На протяжении 40-летнего пути своего развития детский сад подготовил порядка двух тысяч выпускников. Особенную ценность представляет тот факт, что многие из наших бывших воспитанников впоследствии возвращаются сюда уже в роли родителей. Подобное возвращение является наивысшей оценкой нашей профессиональной деятельности и свидетельствует о том, что сформированная нами теплая и доброжелательная атмосфера сохраняется в памяти людей на долгие годы.



Фомина С.Н.
старший воспитатель
МАДОУ № 58



Как организовать отдых на свежем воздухе?

Отдых на свежем воздухе обогатит кругозор ребенка и оторвет его от постоянного времяпрепровождения за монитором компьютера или экраном смартфона.

Вот несколько идей пребывания на свежем воздухе, которые понравятся взрослым и детям.



1. Прогулка в ближайший лес или парк.

Выбирайте маршруты с ровным ландшафтом. Можно сходить в небольшой поход в черте города. Убедитесь, что на пути нет опасных мест: обрывов, глубоких ям и т.д. Отлично подойдут парковые зоны.

Что взять с собой:

- воду;
- перекус (фрукты, овощи, бутерброды);
- сменную одежду;
- аптечку (пластыри, антисептик, средство от укусов насекомых);
- головные уборы;
- если прогулка летняя – солнцезащитный крем.



2. Игры и квесты на природе.

Классические подвижные игры прятки, эстафеты, догонялки, игры с мячом – вышибалы, съедобное-несъедобное, футбол – помогут детям выплеснуть энергию и развить координацию.

3. Наблюдение за поведением животных и птиц.

Возьмите с собой на прогулку бинокль и фотоаппарат, чтобы наблюдать за животными и птицами, делать фотографии.

Начните с изучения самых распространенных видов птиц, таких как воробьи, сороки и голуби. Расскажите детям об их особенностях, повадках и местах обитания. Предложите детям делать зарисовки своих наблюдений.

4. Videоблог об объектах природы.

Дайте детям возможность самим снять миниблог о своей прогулке на природе, а потом, если есть желание, вместе поделитесь впечатлениями в социальных сетях.

Для распознавания растений и птиц, чтобы узнать больше об окружающем мире, можно пользоваться поиском по картинке в любом поисковике.



5. Сбор природных материалов.

Детям нравится собирать листья, шишки, камни и другие природные материалы, чтобы потом можно было использовать их для создания поделок дома.

Во время прогулки объясните детям, что важ-



но бережно относиться к природе.



6. Посадка растений. Посадите вместе цветы, овощи или дерево.

Это можно сделать на даче или во дворе многоквартирного дома. Помогайте ребенку ухаживать за посаженным растением. Это научит его ответственности и заботе.

Садоводство – это увлекательное занятие и полезный вклад в сохранение окружающей среды.



7. Пикник с играми.

Организуйте пикник в лесу или на берегу реки, озера или любого другого водоема даже в черте города. Возьмите с собой мяч, бадминтон, настольные игры.

Приготовьте бутерброды, фрукты, овощи, печенье и другие простые блюда, которые удобно есть на свежем воздухе. Возьмите чай с травами в термосе.

Игры с мячом, запуск воздушного змея помогут детям развлечься и физически активно провести время.



8. Простые эксперименты.

Например, опыт с водой или мини-вулкан.

Для опыта с водой понадобятся: вода, подсолнечное масло, пищевой краситель любого оттенка, несколько шипучих таблеток (например, аспирин) и фонарик.

Инструкция. В прозрачную тару нужно налить воду примерно на треть ее высоты, а сверху долить растительное масло (оно имеет меньшую плотность и потому не будет смешиваться с водой).

Добавить немного пищевого красителя и таблетку.

Наблюдать за реакцией: подкрашенная вода будет то подниматься, то опускаться, не смешиваясь с маслом.

Для мини-вулкана понадобятся: пищевая сода (гидрокарбонат натрия) – 2-3 столовые ложки, уксус – 9%-ный или яблочный. Они вступают в химическую реакцию, которая выделяет углекислый газ. Именно он создает пену и «извержение». Дополнительно возьмите с собой пищевую краску (по желанию), небольшую емкость (стаканчик или маленькую бутылку), лоток или поднос для сбора «лавы», ложку (для удобства).

Инструкция. Налить уксус в емкость, оставив немного места сверху. В другую емкость положить соду. Если хочется, можно добавить пищевую краску, чтобы «лава» была яркой. Постепенно добавлять соду в уксус. Можно использовать ложку, чтобы добавить соду маленькими порциями.

Наблюдать за реакцией: образуется пена, которая «вырывается» из вулкана.



Потом обсудите с детьми, что они увидели, объясните, почему произошла такая реакция и какие вещества были в эксперименте.



9. Рисование на природе.

Возьмите с собой акварель, карандаши, пастель и другие материалы для рисования. Можно попытаться организовать своеобразный пленэр, предложите детям нарисовать окружающие пейзажи и составьте им компанию. Либо предложите ребенку раскрашивать найденные камни или ветки.



10. Вечер у костра.

Если есть возможность, проведите вечер на природе. Наблюдайте за звездным небом и рассказывайте сказки у костра.

Поиграйте в игры со светом фонариков. Например, один игрок светит фонариком на землю, пол или какой-то объект на стене. Другие участники должны как можно быстрее наступить на луч света или дотронуться до него руками. Зажгите свечи разных размеров. Полюбуйтесь на их пламя. Обсудите размеры и формы свечных огоньков.

Не забывайте о правилах безопасности и будьте осторожны при разведении костра. Горючие вещества храните в безопасном месте.

В городе Нижнекамск во время пожароопасного сезона действует запрет на разведение костров. Нужно обращать внимание на информационные таблички – если есть знак, запрещающий разведение костров, его нужно соблюдать.

Обязательно пользуйтесь защитными средствами от укусов насекомых: комаров, клещей, мошек. Пользуйтесь головными уборами и выбирайте подходящую одежду и обувь!



Родитель, помни! Никакие гаджеты не заменят пользу прогулок на свежем воздухе, которые важны для здоровья и развития ребенка: они укрепляют иммунитет, развивают воображение, успокаивают нервную систему и улучшают сон.



Астахова Е.В.
заведующий
МАДОУ № 61



Баланс между работой и семьёй: как всё успевать

В современном мире, где время летит всё быстрее, а требования к нам растут с каждым днём, баланс между работой и семьёй становится настоящим вызовом. Многие из нас задаются вопросом: как совместить карьеру с заботой о близких и собственными интересами? В этой статье мы разберёмся, как найти гармонию в этом сложном жизненном уравнении.

Прежде чем говорить о том, как достичь баланса, важно понять, почему это так важно. Работа и семья - две ключевые составляющие нашей жизни. Если одна из них начинает доминировать, вторая неизбежно страдает.

Перегрузка на работе может привести к выгоранию, стрессу и даже проблемам со здоровьем. **Недостаток времени на семью** может негативно сказаться на отношениях с партнёром, детьми или родителями.

С другой стороны, если вы полностью погрузитесь в семейные дела, пренебрегая карьерой, это может привести к финансовым трудностям или потере профессионального удовлетворения.

Идеальный баланс - это когда вы чувствуете себя успешным и на работе, и дома, не жертвуя ни одной из этих сфер.



ПРИОРИТЕТЫ В СЕМЬЕ - О ЧЕМ МЫ ПОРОЙ ЗАБЫВАЕМ

5 шагов к идеальному балансу

1. Расставьте приоритеты

Первый шаг к равновесию - честный анализ того, что для вас действительно важно. Задайте себе вопросы:

- Каких целей я хочу достичь в карьере?
- Что для меня значит семья?
- Готов ли я пожертвовать временем, которое мог бы потратить на отдых, ради работы или семьи?

Приоритеты могут меняться в зависимости от жизненных обстоятельств. Например, если у вас маленький ребёнок, возможно, сейчас ваша семья нуждается в большем внимании. А если вы находитесь на этапе продвижения по карьерной лестнице, работа может временно стать главным приоритетом. Главное - осознанно выбирать свои приоритеты, а не поддаваться внешнему давлению.

2. Научитесь делегировать

Один из самых распространённых мифов - «Я могу всё сделать сам». На самом деле это далеко не всегда так. Делегирование - это не признак слабости, а умение эффективно распределять ресурсы.

- **На работе:** поручите часть задач коллегам или подчинённым. Это не только снизит вашу нагрузку, но и поможет другим развиваться.
- **В семье:** распределите обязанности между партнёром или старшими детьми. Например, пусть кто-то готовит ужин, пока вы занимаетесь другими делами.

Делегирование освободит ваше время и позволит сосредоточиться на действительно важных вещах.

3. Эффективно планируйте своё время

Планирование - ключ к успеху. Без него легко потеряться в бесконечных делах и задачах. Вот несколько советов:

- **Используйте еженедельные планы:** заранее записывайте все важные события,



стречи и задачи. Так вы будете знать, сколько времени у вас остаётся на семью.

- **Разделите день на блоки:** например, утром - работа, вечером - семья. Строго придерживайтесь этого графика.
- **Не забывайте делать перерывы:** короткие паузы помогают восстановить силы и повысить продуктивность.

Кроме того, научитесь говорить «нет» ненужным делам, которые отвлекают вас от главного.

4. Установите границы между работой и семьёй

В эпоху удалённой работы и постоянной доступности через телефон или компьютер границы между работой и личной жизнью часто стираются. Чтобы этого избежать:

- **Отключайте рабочие уведомления после определённого времени.** Например, после 19:00 ваш телефон должен быть свободен от рабочих писем.
- **Обозначьте «семейное время»:** это могут быть вечера, выходные или даже час перед сном, который вы проводите только с семьёй.
- **Создайте ритуал завершения рабочего дня:** например, прогуляйтесь или выпейте чашку чая, чтобы переключиться с работы на отдых.

Границы помогут вам сосредоточиться и избежать переутомления.

5. Заботьтесь о себе

Мы часто забываем, что прежде чем стать хорошим сотрудником или родителем, нужно стать хорошим для самого себя. Забота о себе - это не роскошь, а необходимость.

- **Физическая активность:** регулярные тренировки помогают снять стресс и зарядиться энергией.
- **Медитация и отдых:** техники расслабления улучшают концентрацию и эмоциональное состояние.
- **Хобби:** найдите время для того, что приносит вам радость. Это может быть чте-

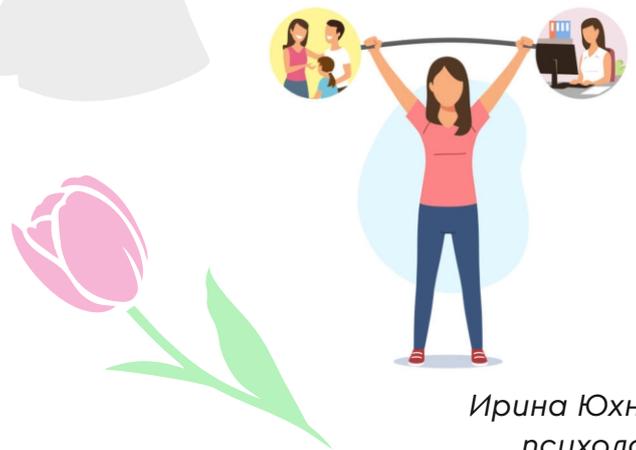
ние, рисование, путешествия или что-то другое.

Когда вы заботитесь о себе, вы становитесь более продуктивным и счастливым человеком. Дополнительные советы для идеального баланса:

- **Используйте технологии с умом:** например, автоматизируйте рутинные задачи или используйте приложения для управления временем.
- **Проводите время с семьёй с пользой:** неважно, сколько часов вы проводите вместе, главное - их качество. Играйте, общайтесь, делитесь эмоциями.
- **Будьте гибкими:** иногда жизнь преподносит сюрпризы, и ваши планы могут измениться. Учитесь адаптироваться.
- **Цените моменты:** помните, что баланс - это не постоянное состояние, а процесс.

Найти баланс между работой и семьёй - это искусство, требующее практики и терпения. Универсального рецепта не существует, ведь каждый человек уникален. Однако, следуя этим советам, вы сможете найти свой собственный путь к гармонии.

Помните: жизнь слишком коротка, чтобы проводить её в постоянном стрессе и напряжении. Научитесь ценить своё время, заботиться о себе и своих близких, и тогда баланс станет не просто целью, а образом жизни.



Ирина Юхно
психолог



Понимать ребенка с РАС через игру: строим мосты общения на домашнем ковре

Расстройство аутистического спектра (РАС) – это не болезнь, которую нужно «излечить», а особенность развития нервной системы. Мозг ребенка с РАС обрабатывает информацию иначе: звуки могут быть оглушительными, свет – слишком ярким, а привычные нам социальные навыки – непостижимой загадкой. Современный подход, основанный на концепции нейроразнообразия, предлагает нам не «исправлять» ребенка, а искать способы помочь ему адаптироваться в этом сложном мире.

От механических команд к живым эмоциям

Многие родители, столкнувшись с диагнозом, первым делом слышат об АВА-терапии (прикладной анализ поведения). Это эффективный метод, основанный на подкреплении нужных действий. Но у него есть нюанс: он часто фокусируется **на внешнем поведении** (научить сидеть, просить еду), иногда упуская внутреннее эмоциональное состояние ребенка. Однако методика DIRFloortime, созданная психиатром Стэнли Гринспеном, предлагает иной путь. Её главная идея в том, что фундамент интеллекта и речи – это не механические повторения, а искренние общие эмоции.

«Чтобы пригласить ребенка в наш мир, мы должны сначала спуститься в его собственный» (Стэнли Гринспен)



Почему это работает: данные исследований за 2024–2025 годы подтверждают высокую эф-

фективность «игры на полу»:

- **Рост инициативы:** ребенок перестает быть пассивным и сам начинает вовлекать взрослого в свое пространство.
- **Длительный контакт:** цепочки общения увеличиваются с нескольких секунд до 10–15 минут непрерывного взаимодействия.
- **Эмоциональный интеллект:** выпускники программ DIRFloortime легче адаптируются в инклюзивных классах, так как их учили понимать чувства, а не просто выполнять инструкции.
- **Спокойствие в семье:** уровень родительского стресса снижается, когда мама и папа начинают понимать сигналы своего малыша.



Как превратить дом в пространство развития?

Вам не нужны специальные кабинеты или белые халаты. Вам нужен ковер и готовность быть рядом.

1. Следуйте за ребенком. Если он выстраивает баночки в ряд – не прерывайте его. Станьте **«ассистентом»**: подайте следующую баночку, разделите его интерес.
2. Создавайте **«продуктивные трудности»**. Если ребенок хочет открыть коробку, не спешите помогать сразу. Сделайте вид, что она «застряла», посмотрите на него с вопросом: «Ой?». Дождитесь его взгляда или звука.
3. Будьте **«вкуснее»** гаджетов. Используйте яркую мимику, меняйте голос, будьте эмо-



циональным драйвером. Ваша цель – стать самым интересным объектом в комнате.

Копилка идей:

игры для сенсорного развития

Дети с РАС часто сталкиваются с вызовами в сенсорной сфере и мелкой моторике. Попробуйте эти простые техники:

- **«Спасение из пены»:** спрячьте фигурки животных в пене для бритья. Задача ребенка – найти их на ощупь и «умыть» в воде. Это снижает тактильную чувствительность и тренирует переключение внимания.
- **«Липкие дорожки»:** приклейте на стол полоски малярного скотча. Предложите ребенку их отклеить – это отличное упражнение на «пинцетный захват» и концентрацию.
- **«Сенсорное лото»:** подготовьте пары предметов с разной фактурой (шелк, наждачная бумага, мех). Попросите найти «такой же мягкий» с закрытыми глазами.



Коротко о главном (FAQ)

- **Если ребенок просто бегает по комнате?** Бегайте вместе! Превратите это в догонялки или полосу препятствий. Войдите в его ритм, чтобы стать его частью.

- **Если он еще не говорит?** Речь – это верхушка айсберга. Сначала мы строим фундамент: контакт глазами, жесты и радость от того, что мы вместе.
- **Сколько времени нужно?** Идеально – сессии по 20 минут, но Floortime – это стиль жизни. Любая прогулка или обед – это шанс для контакта.

Помните: диагноз – это не приговор и не предел. Это просто сигнал о том, что вашему ребенку нужно чуть больше вашего времени и вашей искренней радости от каждой маленькой победы.

Где найти поддержку?

ФОНД
«ОБНАЖЕННЫЕ
СЕРДЦА»
(инфосистема
для родителей)



КНИГА
«НА ТЫ
С АУТИЗМОМ»
(С. Гринспен,
С. Уидер)



ЦЕНТР
«НАШ
СОЛНЕЧНЫЙ
МИР»
(специалисты
по DIRFloortime)



Саттарова М.В.
учитель-логопед
МБДОУ №24



«Үткәнен белгән - киләчәген биләгән» (татархалык мәкале)



Халкыбызның тарихын өйрәнү, аңлау, аның гореф-гадәтләрен, телен, динен хөрмәт итү, җыр-моңнарын бала күңеленә сеңдерү, әби-бабаларыбызның тормышын күрсәткән шөгыйльләрен, һөнәрләрен, гореф-гадәтләрен бала күңеленә салып калдыру максатыннан, Ташлык авылы «Таңсылу» балалар бакчасында «Халкым мирасы» мини-музее булдырдык. Музейга экспонатлар җыюда авыл халкы, бакча хезмәткәрләре ярдәм итте. Хәзер музейда шактый гына материал тупланды.

Ә 2021 елда - туган телләр һәм халыклар бердәмлегенә елында Татарстан Республикасында мәгариф һәм фән министрлыгы тарафыннан оештырылган бәйгедә катнашып безнең балалар бакчасы 500 мең сум грант отты. Шул акчага без мини-музей өчен витриналар, шкафлар алдык. Идел буе халыкларының милли курчакларын, методик һәм әдәби китаплар кайтарттык.

Музеебыз төрле бүлекләрдән тора:

1. «Татар өе»
2. Идел буе халыкларының милли курчаклары
3. Ташлык авылы балалар бакчасы тарихы
4. Ташлык авылы тарихы
5. Татар халкының милли бизәнү әйберләре
6. Көнкүреш кирәк-яраклары

Туган телне саклау һәм үстерү – көнүзәк мәсьәлә, чөнки телнең яшәеше, үсеше халыкның аны көндәлек тормышта ни дәрәҗәдә куллануына бәйле. Туган тел – бала тугач та үзләштерелә башлаган олы хәзинә. Безнең балалар бакчасында тәрбия һәм белем бирү программасы буенча, иң кечкенәләренң беренче төркемнән башлап, авазларны дөрес әйтеп, үзләренң уй – фикерләрен тиешле эзлеклелектә һәм бәйләнешле итеп сөйли белүләренә

ирешү, туган телнең матурлыгын, аһәңлелеген тоя – күрә белергә өйрәтү максаты куелган. Шушы максатларга ирешү өчен без музей-педагогикасына игътибар итәбез һәм кулланыбыз.



Чын музейларда экспонатларга тотынырга ярамай. Ә безнең девиз шундый: «Рәхим итегез, тотып карагыз, үзегезне борынгы әби-бабайлар өендә кебек хис итегез!» Балаларга музейда булган экспонатлар шул кадәр тәэсир итә, алар сабыйларны җанландырып җибәрә. Алар сораулар бирәләр, кызыксыналар. Димәк, хезмәтебез бушка китмәячәк, милләтебез яшәячәк.



А.Р. Даминова
Ташлык авылы «Айсылу»
балалар бакчасы мөдире



Яз Нәүрүздән башлана

Нәүрүз – фарсыча «яңа көн»дигәнне аңлата. Бик борынгыдан килгән бу бәйрәм – Яңа елны каршылау бәйрәме. Нәүрүз көн белән төн тигезләшкән чорга – 21-22 мартка туры килә. Бу бәйрәм безнең төбәкләрдә, язны каршылап, язгы чәчү эшләре алдыннан үткәрелә торган халык бәйрәме буларак оештырыла.

XIX гасырдан калган мәгълүматларга караганда, Нәүрүз атна-ун көнгә сузылган. Ул көннәргә йорттан-йортка кереп «нәүрүз әйтеп» йөрү гадәте булган. Нәүрүз такмагын әйтеп, хужаларга бәхет, уңышлар теләп йөргәннәр. Яшьләрнең, укучы балаларның – шәкертләрнең болай йөрүләре үзенә күрә бер күңел ачу булган. Салкын кышлар бетеп килүенә шатлану, авыл халкының күңелен күтәрү өчен җырлар чыгарылган:

*Ач ишегең, керәбез,
Нәүрүз әйтә киләбез,
Хәер-дога кылабыз,
Аш-сый көтеп торабыз,
Нәүрүз мөбәрәкбад!*



Нәүрүз такмаклары төрлеләге белән аерылып торган. Язны каршылау, бәрәкәт теләү йоласы җырлары, Нәүрүз такмаклары хужаларны мактап, сый-хөрмәт сорап, язгы яңарышны данлап башкарылган. Төп мотив: «Нәүрүз мөбәрәкбад» (Нәүрүз котлы булсын), «Ач ишегең, керәбез», «Яз килә, яшәреп» дигән җырлар аша изге теләкләр җиткерү. Кыскасы, тапкырлык чышмәсе шиңмәгән, кипмәгән!

Рәсәйдә Халыклар бердәмлегенә елы кысаларында, милли бәйрәмнәргә, йолаларны, горелә - гадәтләргә саклап калу, аларны яшә буынга мирас итеп калдыру максатыннан безнең Түбән Кама шәһәрәндәгә «Умырзая» балалар бакчасында тәрбияләнгән мөктәпкә әзерлек

төркеме балалары белән Нәүрүз бәйрәме оештырылды. Бәйрәмне алып баручы тәрбиячеләр Ләйсән Наил кызы, Рәмзия Минияз кызы балаларга «Нәүрүз» бәйрәменең килеп чыгу тарихын, нәрсә аңлатканын балаларга презентация аша әйтеп үттеләр.

Балалар Нәүрүзгә матур шигырьләр сөйләделәр, җырлар җырладылар, бик теләп җанлекләренә яз килүгә сөенүләрен тасвирлаган күренешне сәхнәләштерделәр. Балаларның бәйрәмнәренә Убырлы, Кыш, Нәүрүз кызы килеп керүе бар катнашучыларны, кунакларны җанландырып җибәрде. Яз килүен сагынып көткән сабырлар Кыш белән Яз кызы – Нәүрүзнең ярышларында теләп катнаштылар.

Бәйрәмдә татар халкының җырлы-бикюле уеннары «Чума үрдәк, чума каз», «Түбәтәй», «Капкалы» уеннары да уйналды. Балаларның тапкырлыклары биремнәр, табышмаклар, әйтемнәр аша да сыналды.

Нәүрүз кызы да бәйрәмгә буш кул белән килмәгән - ул үзенә күчтәнәчләрен балаларга тапшырды, матур теләкләр теләде. Килгән кунаклар бәйрәмдәгә жылы аралашудан хозурланып, күңел күтәрәнгә белән ачылып китеп авылларда бу бәйрәмнең ничек үткәрелүен балаларга җиткерделәр.

Буыннардагы эзлеклелек гомумчараларда аеруча сизелә. һәр кеше горелә-гадәтләргә, йолаларны ихтирам итсә, миллилекне, туган телебезне сакласын иде!



*Рәмзия Хурамшина, Ләйсән Гарипова
83 нчы санлы гомуми үстерешле
балалар бакчасы тәрбиячеләре*



Музей һәм балалар (яки "Вақыт ага, рух кала")



Соңгы елларда балалар бакчасына бик күп үзгәрешләр килеп керде. Халкыбызның туган теленә, милли мәдәниятенә, рухи дөнъясына игътибар артты. Үзенчә матур һәм серле бу дөнъяда тырмышыбызның дәвамчылары-яңа шәһесләр формалаша, ә балачак чоры-үзе бер кабатланмас дөнъя. Безнең бурыч-балаларга милли тәрбиягә ныклы сукмак салып кую һәм аның сыйфатын яхшырту, шушы тылсымлы дөнъяга үз ачкычын эзләп табып керү һәм бөтенъяклап шәхес тәрбияләү.

Катлаулы, четерекле, актуаль сораулар болар. Аларга төпле җавапны халкыбызның гасырлар буена тупланган тәҗрибәсеннән эзләү дәрәс булыр. Бу – халык педагогикасы! Аның нигезендә һәр халыкның үзенә генә хас тәрбия алымнары, гореф-гадәтләре, йолалары, үз-үзен тоту рәвеше, әхлак нормалары, милли үзенчәлекләре салынган. Болар барысы да буыннан буынга күчеп, милли традицияләргә әверелгән.

Бу сорауларга җавап итеп 1995 нче елдан 49 нчы балалар бакчасында "Халкым мирасы" этнографик музей эшләп килә. Музейда татар халкының үзенә генә хас тәрбия алымнары салынган.

Музейда әби - бабаларыбызның борынгы замандагы тормыш-көнкүрешен чагылдыручы экспонатлар «дөнъясы» урнашкан. Музей эшчәнлегенең документларын булдырдык. Устав, таныклык, положение, музейга тапшырылган, тупланган әйберләргә исәпкә алу һәм системага салу өчен төп фонд материаллары (**основной фонд - 550 экспонатов**), фәнни-ярдәмчел (**научно-вспомогательный - 235 экспонатов**) журналлары, тематик, перспек-

тив планнар эшләнде.

Музейга килеп кергәч, вақыт тукталып калган кебек... Өй алды сайгакларын шыгырдатып, эре - эре атлап, татар бабае кайтып керер, йорт тирәсендә кайнашкан әби, альяпкычына кулларын сөртә - сөртә, мичтән чүлмәктәге ризыкларны чыгарырга табагачка ябышыр, "әле мин дә монда" дигәндәй, тавышка уянган сабий да бишкәтән аваз бирер, балам, бигрәк аз йокладың бит әле, дип сабий тавышын ишеткән әнисе казлар куып йөргән жиреннән кабаланып кайтып керер кебек. Менә шулай вақытны "туктатып", бермәл бар нәрсәне дә" җанландырып, күрә алырлык итеп эшләнде дә инде 49 нчы балалар бакчасындагы "Халкым мирасы" музейе.

"Халкым мирасы" музейе туган як тарихын, мәдәниятен өйрәнүдә чын мәгънәсендә методик үзәк булып тора. Алар халкыбызның мирасын кадерләп саклау белән беррәттән, балаларны туган якның күркәм традицияләре үрнәгендә тәрбияләргә ярдәм итә.



Балалар бакчасында музей эшчәнлегенә яшь үзенчәлекләрен истә тотып алып барыла. Беренче кечкенәләр төркемендә экспонатлар белән танышу алып барылса, зурлар төрке-



мендәге балалар белән әйберләрнең эзлекле рәвештә барлыкка килүе һәм урыны белән бәйләнешне өйрәнәләр:

- музейда һәр нәрсә балаларга аңлаешлы, ул аны тотып та, уйнап та карый ала;
- экспозицияләр кагыйдә һәм шартларга туры килә;
- уеннар, тематик күргәзмәләр өчен махсус урын булдырылган.



Музейда тупланган экспонатлар ярдәмендә балалар күңелендә мәрхәмәтлелек, шәфкатьлелек хисе уятырлык күп төрле чаралар үткәрелә ("Исең матур, кемнәр куйган?", "Карга боткасы", "Нәүрүз", "Шәжәрә бәйрәме" һ.б...). Төрле түгәрәк эшчәнлекләре эшләп килә (чигү, сәйлән үрү).



Чын музейларда экспонатларга тотынырга ярамый. Ә безнең девиз шундый: «Рәхим итегез, тотып карагыз, үзегезне борынғы әби-бабайлар өендә кебек хис итегез, жансыз әйберләрне жанлы итеп тоегыз, сөйләшә белмәгән әйберләрне сөйләштерегез!» Балаларга музейда булган экспонатлар шулка-

дәр тәэсир итә, алар сабыйларны жанландырып җибәрә. Халкыбыз мирасына кызыксыну югалмаганына шатланабыз. «Апа, бу әйберләр кайда сатыла?», - дигән сораулар бирәләр. Кайберләре: «Безнең әбинең дә шундый әйберләре бар», - диләр. Ә балалар күңелендә милли үзәк, милли хисләр уяту искиткеч авыр хезмәт.



Музей аркылы без үткәннәрне тулырак аңлап, бүгенгенең серенә төшенәбез, узганнарның мәгънәсенә тирәнрәк төшенеп, килчәкнең асылын ачыклайбыз, артка карап-алга атлайбыз.



А.Н. Хабибуллина
49 нчы санлы гомуми үстерешле
балалар бакчасы мөдире



Весна идёт, весне дорогу!!!



Весенние прогулки с детьми - это не только приятное времяпрепровождение, но и важный элемент их развития и здоровья. Вот основные преимущества и идеи для весенних прогулок:

Польза весенних прогулок

- **Физическое здоровье:** ходьба укрепляет мышцы, развивает координацию и способствует укреплению иммунитета, свежий воздух насыщает организм кислородом, а весеннее солнце - источник ультрафиолета, необходимого для роста и развития детей.
- **Развитие наблюдательности и любознательности:** во время прогулок дети учатся замечать изменения в природе: набухание почек, появление первых листьев, возвращение перелётных птиц, что формирует у них наблюдательность, аналитические способности и умение делать выводы.
- **Расширение словарного запаса:** обсуждая с ребёнком увиденное, вы обогащаете его речь новыми словами и понятиями: названия растений, птиц, явлений природы.
- **Эстетическое развитие:** наблюдение за красотой природы, весенними цветами, игрой света и тени развивает у детей чувство прекрасного.

Чем же занять ребенка на прогулке весной?

- **«Посчитай птиц».** Весной природа оживает. И даже если листочки еще не успели появиться на свет, то птицы уже начали ра-

доваться теплу и запахам, которыми богат весенний воздух. С ребенком, который умеет считать, можно поиграть в такую игру: кто заметит больше птиц за время прогулки. Закончить игру можно следующим образом: покормите птиц пшеном или специальным кормом.

- **«Шаги лилипута».** В эту игру хорошо играть нескольким детям или всей семьёй. Выберите цель и наметьте линию старта. Пусть играющие посоревнуются: кто быстрее пройдет дистанцию лилипутскими шагами (это такие шаги, когда нога при шаге ставится впритык к другой ноге).
- **«Гигантские шаги».** Смысл игры такой же. Однако теперь ребенок должен расставлять ноги так широко, как он только может (взрослые же, могут слегка поддаться...).
- **«Пускаем солнечных зайчиков».** Если погода солнечная, не забудьте прихватить с собой зеркальце. Малыш будет рад сделать день еще более солнечным, пуская солнечные блики на дома и деревья. Выберите какую-нибудь отдаленную цель и потренируйтесь, кто сможет запустить зайчика так далеко.
- **«Пускаемся в плавание по луже».** Смастерите дома или прямо на прогулке кораблики, а затем запускайте их в ближайшей луже.
- **«Пускаем пузыри ... в плавание!»** Пускать в плавание по лужам можно не только кораблики, но и мыльные пузыри. На воде они будут держаться дольше и переливаться всеми красками. Наблюдение за такими пловцами - сплошное удовольствие.
- **«Ищем первые признаки весны».** Возьмите фотоаппарат и отправляйтесь на поиски весны. Первые набухшие почки, оживленные пташки - все это первые знаки того, что весна уже близко.
- **«Рисуем на асфальте».** Если асфальт сухой, самое время достать цветные мелки и нарисовать приглашение весне: солнышко, цветы и травку. Возможно, это ускорит приход тепла!
- **«Развиваем скорость и координацию».** Эта игра очень известна. Правила просты: дети становятся между двумя ведущими, их



цель - выбить игроков из центра с помощью мяча. Мяч лучше всего брать надувной, чтобы не повредить детей. Берите мяч побольше, тогда задача малышей существенно усложнится, а риск травм уменьшится.

- **«Развиваем координацию».** Участники становятся напротив ведущего. Игра очень простая. Все дети, должны показать движения, обратные тем, что показывает ведущий. Например, если ведущий опускает руки, малыши должны их поднять, если ведущий приседает, дети должны подпрыгнуть и т.д. Если малыш ошибся три раза, он выбывает. Победителем становится тот, кто выдержит дольше всех.
- **«Развиваем равновесие».** Для этого упражнения нужно поставить двух детей напротив друг друга на расстоянии 2-3 детских шагов. По сигналу, один стоя на одной ноге, вытянув ладони должен ударить по ладоням другого малыша. Суть игры - вывести из равновесия соперника. Тот, кто первый коснётся земли - проигрывает.
- **«Развиваем скорость движения».** Для этой игры Вам нужны мяч и мел. На асфальте нарисуйте круг диаметром примерно в 2 метра и обозначьте направления движения. Ребенок встает в центр и бьет мячом об землю, после он убегает по заданному направлению. Пока мячик делает 3 удара, малыш должен бежать. Выигрывает тот, кто дальше убежит. Это игра является групповой, но и может быть одиночной.
- **«Развиваем прыгучесть».** Для этой игры нужно несколько игроков, следует поделить их на команды. На земле рисуется линия, с помощью которой будет измеряться длина прыжка. Место приземления нужно отмечать по пяткам. Нужно прыгнуть в противоположную сторону от отмеченного места, сделать это должен другой участник. Главная его задача - перепрыгнуть этот результат и прыгнуть дальше, тем самым зарабатывая балл своей команде. Выигрывает команда набравшая большее количество баллов.

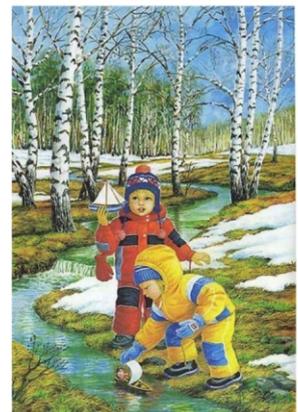
Как сделать прогулку интересной даже в пасмурную погоду

- Не стоит отменять прогулку из-за дождя или ветра. Важно правильно одеть ребёнка и позволить ему исследовать лужи, грязь, слушать звуки капли и ручьёв.
- Если малыш хочет копать или играть с водой, предложите ему делать это в специально отведённых местах - под деревьями или у ручьёв.
- Позвольте ребёнку экспериментировать: пускать кораблики из листьев, лепить из мокрой земли, наблюдать за отражением в лужах.

Советы для родителей

- Не запрещайте исследовать мир. Пусть малыш сам примет решение, даже если вернётся домой испачканным. Это важно для формирования самостоятельности и уверенности.
- Объясняйте происходящее. Рассказывайте, почему тает снег, почему возвращаются птицы, почему весной можно носить более лёгкую одежду.
- Выберите объект для наблюдения. Например, одно дерево или полянка. Каждый день отмечайте изменения: вчера был снег, сегодня - лужа, завтра - трава.

Весенние прогулки - это не только польза для здоровья, но и радость общения с природой и ребёнком. Пусть ваши прогулки будут интересными, познавательными и весёлыми!





Весна на дорогах: Будь бдителен!



Весенние прогулки с детьми требуют особой осторожности, ведь в это время года дорожная обстановка становится более сложной и непредсказуемой. Важно не только наслаждаться свежим воздухом, но и помнить о безопасности на улицах.

Особенности весеннего движения

- **Гололёд.** После оттепели и резкого похолодания на дорогах часто образуется ледяная корка. В таких условиях тормозной путь автомобилей значительно увеличивается, а пешеход может поскользнуться и упасть прямо на проезжей части.
- **Увеличение трафика.** Весной на дорогах появляется больше транспорта: мотоциклы, мопеды, велосипеды, а также автомобили тех водителей, которые зимой редко выезжали. Движение становится интенсивнее.
- **Высокая скорость.** В сухую и солнечную погоду водители склонны ездить быстрее обычного, что увеличивает риск дорожно-транспортных происшествий.

Правила безопасного поведения весной

- **Переходите дорогу только в разрешённых местах.** Перед этим обязательно остановитесь, посмотрите по сторонам и убедитесь, что транспорт находится на безопасном расстоянии.

- **Не спешите.** Даже если очень хочется перебежать дорогу, помните: на скользкой поверхности легко поскользнуться. Лучше потратить лишнюю минуту, чем рисковать жизнью.
- **Не играйте на проезжей части.** Весной дети часто выходят на улицу без верхней одежды и могут заиграться прямо у дороги. Это очень опасно!
- **Катайтесь на велосипеде только в безопасных местах.** Для этого подходят дворы, парки и специальные площадки. На проезжую часть выезжать категорически запрещено.

Осторожно, сосульки и сход снега с крыш!

С приходом тепла на крышах домов скапливаются большие массы снега и наледи. Падение сосульки или снежной глыбы может привести к тяжелым травмам.

- **Правило безопасности:** Обходите стороной места, где на крышах свисают сосульки. Всегда обращайте внимание на огороженные участки тротуаров и ни в коем случае не заходите за ленточное ограждение.
- **Чему научить ребенка:** Проходя мимо дома, нужно смотреть не только под ноги, но и вверх. Если видите сосульки – отойдите от стены как можно дальше (на середину тротуара). Не позволяйте детям играть под карнизами зданий.

Меры безопасности при падении сосуллек с крыш:

- прежде чем пройти под карнизом здания с сосульками, внимательно посмотрите на состояние обледенения;
- не стойте под карнизами зданий, на которых образовались сосульки;
- по возможности освободите карниз здания от образовавшегося обледенения;
- при необходимости прохождения под обледеневшим карнизом здания, старайтесь как можно быстрее преодолеть этот участок.



Памятка о мерах безопасности на тонком льду и в период весеннего паводка



Весенний паводок и ледоход - это не только красивое природное явление, но и период повышенной опасности, особенно для детей. Лёд в это время становится очень ненадёжным, и выходить на него категорически запрещено.

Почему весенний лёд опасен?

В отличие от зимнего, весенний лёд теряет свою прочность:

- **Сверху:** солнце и талая вода «съедают» его поверхность, делая рыхлой и пористой.
- **Снизу:** течение подмывает лёд, истончая его у основания.
- **Снег:** лёд, покрытый снегом, быстро превращается в рыхлую массу, которая не выдерживает никакой нагрузки.

Такой лёд может рассыпаться под ногами в любой момент. Провалившись в ледяную воду, выбраться самостоятельно практически невозможно, а счёт для спасения идёт на минуты.

Что категорически ЗАПРЕЩЕНО в период паводка и ледохода

Для вашей безопасности строго соблюдайте следующие правила:

- **Не выходите на водоёмы** и не проверяйте прочность льда ударом ноги.
- **Не переправляйтесь через реку** во время ледохода.
- **Не приближайтесь** к местам затора льда

(где льдины скапливаются и создают пробку).

- **Не стойте на обрывистых и подмытых берегах** - они могут обрушиться под тяжестью вашего тела.
- **Не перегибайтесь через ограждения** мостов и набережных, наблюдая за ледоходом.
- **Не собирайтесь группами** на мостах, плотинах и запрудах.
- **Не отталкивайте льдины** от берегов палками или другими предметами.
- **Не измеряйте глубину реки** и не ходите по плывущим льдинам.
- **Не катайтесь на льдинах** - это смертельно опасная «забава».

Что делать, если вы стали свидетелем несчастного случая?

- Не паникуйте и не убегайте домой.
- Громко зовите на помощь взрослых или звоните по номеру экстренной службы - **112**.
- Если есть возможность, бросьте пострадавшему длинный предмет (шарф, палку, верёвку), но не приближайтесь к краю полыньи сами.

**Будьте внимательны и осторожны!
Ваша жизнь и здоровье - бесценны.
Не рискуйте ими ради любопытства или
игры. Берегите себя!**





Рукотворные чудеса



В дошкольных образовательных учреждениях Нижнекамского муниципального района действительно трудятся увлечённые и преданные своему делу люди. Часто у сотрудников есть своё хобби, которым они с радостью делятся с детьми и коллегами. Это может быть рисование, музыка, рукоделие, театр или спорт. Такие увлечения не только обогащают досуг детей, но и создают в коллективе особую атмосферу творчества и взаимопомощи. Они организуют кружки, мастер-классы, утренники и выставки, где каждый может проявить свои таланты. Благодаря этому дети учатся новому, развивают кругозор и получают положительные эмоции, а взрослые находят радость в общении и совместном творчестве.



Творческий человек - это дар, которым наделены лишь избранные. Именно так можно сказать о **Шарифзяновой Гульнур Харисовне** – охраннике детского сада № 47.



Она воплощает в себе сочетание таланта, любви и заботы, создавая особую атмосферу в детском саду. Проработав более 10 лет воспитателем, она и сегодня остается преданным другом для детей и участником активной жизни детского сада.



Гульнур Харисовна – настоящая рукодельница, её руки творят волшебство! Она не просто вяжет, она создает шедевры, будь то ажурная салфетка, теплый плед, стильная одежда, нежные цветы, броши, амулеты, персонажи народных сказок. Каждое изделие – это история. Пусть её труд и дальше приносит радость детям и родителям детского сада.

Кашапова З.Г.
заведующий
МБДОУ №47



А у нас есть такой педагог



«А у нас во дворе есть девчонка одна...»
помните такую знаменитую песню?

А в детском саду № 99 есть **воспитатель Салаватова Розалия Альтафовна**. Она вяжет.



Вяжет яркие панно, коврики и декоративные элементы домашнего интерьера, наряды для кукол и даже одежду для своей семьи. Всё создается в единственном экземпляре, каждая вещь получается неповторимой. Любовь к вязанию ей привили мама и старшая сестра.

Розалия Альтафовна вспоминает: - «*Мама моя, самоучка, вязала только носки, варежки, накидки для подушек. А старшая сестра для начала настояла, чтобы я завела общую тетрадь, в которую записывала все узоры, туда же вклеивала образцы из разных журналов. Эта тетрадь, исписанная детским почерком, до сих пор хранится, и я иногда пользуюсь. Сестра меня научила вязать одежду*».

Розалия Альтафовна – многодетная мама, у нее четыре сына и дочка. Старший сын уже вернулся из армии. «*Когда ждала своего старшего сына из армии, проживая каждодневные переживания, - рассказывает она, - я решила попробовать вязать плед из пряжи с гото-*

выми петельками, без спиц просто руками, пальчиками перебирая петельки. И так петелька за петелькой и получился плед. За этот год я связала таких 4 пледа для четырех сыновей.

Работая в детском саду, начала вязать героев из сказок и мультфильмов, маски животных и даже настольные игры. «Я решила попробовать связать игрушку из плюшевой пряжи. На мастер-классе по вязанию, я научилась оформлять мордочку, делать утяжки, чтобы игрушка приобрела эмоциональный эффект. Первые мои такие игрушки были тигр и заяц и вязала я их для дочки. Теперь их целая коллекция».



Большая семья Розалии Альтафовны во всем поддерживают ее хобби: - «*Наблюдая за моим увлечением, муж тоже стал разбираться в многообразии пряжи, и увлекся этим занятием. Он связал для своей машины чехол для руля, накидки на сиденье*».

Больше всех рады вязаным игрушкам, конечно же, воспитанники Розалии Альтафовны, которые с удовольствием играют с ними. Они приятные на ощупь, создают ощущение уюта и тепла. Дети используют такие игрушки как основу для своих творческих игр, придумывая различные сценарии и истории, что стимулирует их воображение.

Главное - получать удовольствие от процесса и радоваться результатам своего труда.

Тазетдинова Л.Г.
заведующий
МБДОУ № 99

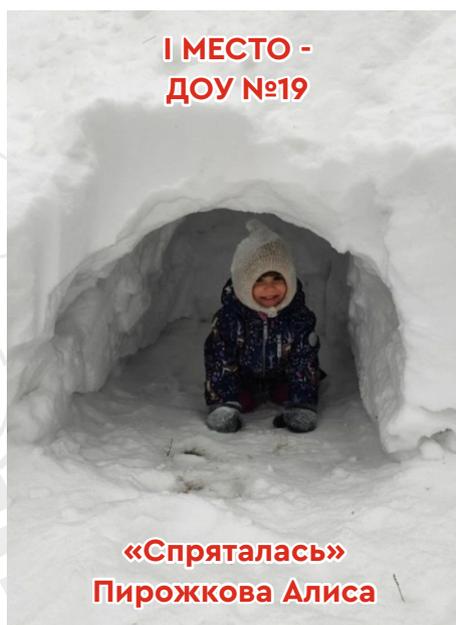


Фотоконкурс «Зимние забавы»

Ваши фотографии – это настоящее вдохновение! Они напомнили нам о том, как прекрасна зима, сколько радости она может принести, и как важно ценить эти моменты. Мы поздравляем всех, кто занял призовые места, и желаем вам дальнейших творческих успехов!

Мы благодарим каждого, кто принял участие в конкурсе «Зимние забавы»! Спасибо за ваши яркие эмоции и за то, что поделились с нами частичкой своей зимней сказки.

Подводим итоги конкурса:



Уважаемые участники и, конечно же, наши дорогие победители фотоконкурса "Зимние забавы"! Сегодня мы с огромной радостью поздравляем вас с блестящей победой! Вы смогли поймать и запечатлеть на своих фотографиях ту самую, неповторимую атмосферу зимних игр, смеха и настоящего волшебства. Каждая ваша работа – это маленькая история, полная жизни, эмоций и красоты. Спасибо вам за то, что подарили нам возможность увидеть зиму вашими глазами, за ваш талант, креативность и любовь к этому прекрасному времени года.



ДЕТСКИЕ ПРАЗДНИКИ



Аниматоры,
шоу, мастер-классы на..



дни рождения
выпускные
новый год
корпоративные праздники

8-917-277-21-46



А ВЫ ЗНАЕТЕ,
ЧТО ЗДЕСЬ
МОЖЕТ БЫТЬ



ВАША
РЕКЛАМА

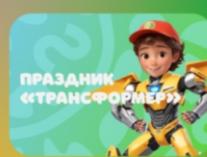
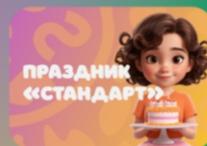
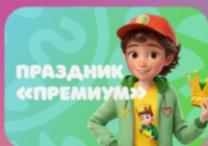
?

ПО ВСЕМ
ВОПРОСАМ
РАЗМЕЩЕНИЯ
РЕКЛАМЫ
ОБРАЩАЙТЕСЬ

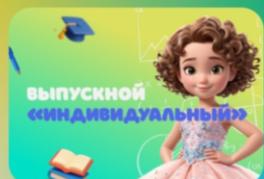


8 927 454 40 14

Крутой детский праздник
ПО СУПЕР-ЦЕНЕ!
Всего от **1300 РУБЛЕЙ**



Отметь выпускной
ОТ 2499 РУБЛЕЙ



КОМБО ЗА 400 РУБЛЕЙ!

*цена рассчитана на 1 ребенка
Подробнее на сайте kidsvegas.ru
Гагарина 25 ТЦ «ЭССЕН»
+7 (917) 926-74-24

